

# ご自分の血圧をご存じですか？

## ～9月は「健康増進普及月間」です～

長野県は全国に比べ脳卒中による死亡率が高く、立科町も長野県と同じ状況です。

脳卒中予防として、気をつけたい病気の一つが高血圧です。県民健康・栄養調査では、成人男性の約6割、女性の約5割の方が、高血圧か血圧が高めという結果です。

### 家庭での血圧測定が大切な理由

家庭用の血圧計が普及して、ご自分で血圧測定をしている方も多いかと思います。

家庭で血圧測定のメリットは、自覚症状と血圧の関係がわかったり、日常生活の中で体の状況が見えてきます。

例えば、「お酒をたくさん飲んだ翌日は血圧が高い。」といった変化が明らかになります。すると「やっぱり飲みすぎはよくないな。」といった気づき生まれ、生活改善の具体的な方法を見つけるきっかけとなります。

家庭での血圧測定は、自分自身の健康状態の理解と同時に、高血圧の診断や治療にも大いに役立つ情報となります。

### 脳卒中の危険因子

気をつけたい疾患	気をつけたい生活習慣
<ul style="list-style-type: none"> <li>●高血圧</li> <li>●糖尿病</li> <li>●脂質異常症</li> <li>●心房細動 (不整脈など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大量の飲酒</li> <li>●喫煙</li> <li>●運動不足</li> </ul>

### 家庭での血圧測定の方法

- ・家庭用の血圧計は上腕用がお勧めです。
- ・朝と就寝前の測定が理想的。
- ・座って1～2分安静にしてから測定。
- ・測定は2回測って、平均値を記録。
- ・測定値に一喜一憂しない。



### 高血圧の基準

診察室	家庭
上の血圧 (収縮期血圧) 140 mmHg以上	135 mmHg以上
下の血圧 (拡張期血圧) 90 mmHg以上	85 mmHg以上

(上の血圧、下の血圧、一方でも基準値を超えていれば、高血圧です)

### 環境保健係



メタボリックシンドロームを予防・解消するには…  
生活習慣の改善が大切です!!

健康診断を受けて、メタボリックシンドローム(以下メタボ)と言われたことはありませんか? メタボの状態では、自覚症状がありません。内臓脂肪型肥満以外は、見た目にも発症しているかどうか分からないため、きちんと健診を受けて調べる必要があります。積極的に健診を受けるようにしましょう。

健診を受けた後は、結果の数値の変化に注目しましょう。前回よりも数値が悪くなっている項目があったら、思い当たる生活習慣を改善し、健康づくりに生かしていきましょう。メタボを予防・改善するカギは食生活と運動。今月はそのうちの運動について考えてみましょう。

#### 運動はこんなところに気をつけよう

- 日常生活の中で積極的にからだを動かそう
- ◎エレベーターやエスカレーターを避け、階段を利用する
- ◎洗車や庭の草むしり、ふとんを干すなどからだを動かす家事をする
- ◎テレビを見ながら、腹筋や腕立て伏せなど筋力トレーニングをする
- 車での移動を控え、徒歩や自転車を利用しよう
- ◎車で出かけたら入口よりも遠くの駐車場へ車を止める
- 休日はごろ寝せず、趣味やスポーツなど好きなことに熱中してみよう